

به بهانه ۱۶ مهر، روز کودک

چگونه از پوست کودکان مراقبت کنیم؟



دکتر سهراب چاودری
متخصص پوستی کودکان
استاد دپارتمان درماتولوژی در دانشکده پزشکی مانت ساینای آمریکا

مراقبت از پوست کودکان به نظر خیلی‌ها و اما واقعا طاقت‌فرسا و دشوار است اما متخصصان پوست وظیفه داریم که به والدین درباره اهمیت این کار آموزش بدهیم و به آنها کمک کنیم تا به یک برنامه منظم، ایمن و موثر برای مراقبت از پوست کودکان دست یابند. این مقاله با همین هدف نوشته شده است و من قصد دارم که مهم‌ترین اطلاعات درباره این موضوع را با شما به اشتراک بگذارم.

برخلاف درماتولوژی یا پوست‌شناسی بزرگسالان، درماتولوژی کودکان هنوز در مراحل اولیه خودش قرار دارد. در نتیجه والدینی که شخصا در این زمینه جستجو می‌کنند و از اینترنت کمک می‌گیرند، گاهی اوقات به راهکارهای عملی و محصولاتی برای مراقبت از پوست کودکان می‌رسند که مضراتشان بیشتر از فوایدشان است. در همین وضعیت بلا تکلیفی است که متخصصان پوست باید وارد صحنه شوند تا هم به والدین کمک کرده باشند و هم به کودکان. من به‌عنوان یک متخصص پوست کودکان ترجیح می‌دهم که محصولات بدون نسخه (OTC) را برای کودکان پیشنهاد کنم و راهکارهای ساده را در این زمینه به والدین ارائه کنم. خبر خوب این است که مراقبت از پوست کودکان به هیچ‌وجه کار سخت و عجیبی نیست، به این شرط که دنبال اطلاعات غلط نروید.

در انتخاب محصولات بدون نسخه دنبال گزینه‌های ساده باشید

در اولین گام به والدین اطمینان می‌دهم که بهترین راهکارها برای مراقبت از پوست کودکان نسبتا ساده هستند و در نتیجه محصولات بدون نسخه‌ای که برای این کار در نظر گرفته می‌شوند، نباید محصولات پیچیده‌ای باشند. برنامه مراقبت از پوست کودکان باید شامل حمام روزانه با استفاده از شامپوهای ملایم و همچنین استفاده از مرطوب‌کننده باشد. در تابستان هم باید استفاده روزانه و چندباره از محصولات ضد آفتاب را به

این برنامه اضافه کرد، مخصوصا به این دلیل که پوست کودکان نسبت به پوست بزرگسالان حساس‌تر است. هنگام مراجعه به داروخانه هم باید سه محصول زیر را برای کودکان خریداری کنید: **❖ پاک‌کننده‌ها یا شوینده‌های ملایم:** یک شوینده یا پاک‌کننده ملایم برای کودکان باید عاری از هر گونه مواد مصنوعی یا رنگ‌های مصنوعی باشد. یافته‌های علمی نشان داده‌اند که یک شوینده ملایم و ایده‌آل برای کودکان از آمیختگی روغن‌ها و دیگر ناخالصی‌ها با آب جلوگیری می‌کند و جداسازی آلودگی‌ها و باکتری‌ها را آسان‌تر می‌کند. بنابراین محصولات ساده، ملایم و عادی را برای کودکان انتخاب کنید و دنبال گزینه‌های عجیب و غریب نباشید. **❖ مرطوب‌کننده:** بسیاری از صابون‌ها چربی‌های طبیعی پوست را جدا می‌کنند و حفظ رطوبت را برای پوست کودکان دشوار می‌کنند. توصیه من این است که با توجه به میزان خشکی پوست کودک، دنبال یک کرم یا پماد مرطوب‌کننده باشید و نه لوسیون. کودکانی که پوست حساسی دارند، نیازمند مرطوب‌کننده‌های حاوی سرامیدها هستند. بنابراین دنبال محصولاتی بگردید که

بر اساس همین فرمولاسیون ساخته شده‌اند. **❖ ضد آفتاب:** من میحث محافظت از پوست کودکان در برابر نور خورشید را با این تفاوت‌های اصلی میان ضد آفتاب‌های شیمیایی و فیزیکی شروع می‌کنم چون والدین باید این نکته را بدانند. در حالی که ضد آفتاب‌های فیزیکی سفیدتر از محصولات شیمیایی هستند اما استفاده از آنها برای کودکان از تحریکات پوستی احتمالی و نفوذ ترکیبات شیمیایی مضر در پوست آنها جلوگیری می‌کند. ضمن این که کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی هم امروزه به فروش می‌رسند، ترکیبات ظرفیت‌ترو لطیف‌تری نسبت به محصولات فیزیکی دهمه‌های گذشته دارند. توصیه دیگر من برای فصل تابستان این است که هنگام انتخاب لباس برای کودکان حتماً دنبال لباس‌ها و کلاه‌هایی باشید که از پوست کودکان در برابر پرتوهای فرابنفش خورشیدی محافظت می‌کنند. شاید شنیدن این نکته عجیب باشد اما همه این محصولاتی که برای کودکان انتخاب می‌کنید، می‌توانند در تقویت و محافظت از سد دفاعی پوست کودکان نقش داشته باشند. بنابراین اگر همه نکات گفته‌شده را با دقت رعایت کنید، سد دفاعی



پوست در بدن فرزند شما با کیفیت بهتر و استحکام بیشتری شکل می‌گیرد.

از کدام ترکیبات دوری کنیم؟

متخصصان پوست کودکان می‌دانند که هرچه سن کودک کمتر باشد، پوست حساس‌تری هم خواهد داشت. پس ما وظیفه داریم به والدین اطلاع‌رسانی کنیم که پوست کودک معمولاً بیشتر از پوست بزرگسالان آسیب‌پذیر و تحریک‌پذیر است. به علاوه، همین ویژگی نشان می‌دهد که شکل‌گیری تحریکات پوستی در کودکان با پدید آمدن حساسیت‌های آلرژیک نسبت به ترکیبات مصنوعی در آنها اتفاق غیر عادی و عجیبی نیست. بنابراین برنامه مراقبت از پوست کودکان زمانی کامل می‌شود که والدین بدانند باید از کدام ترکیبات دوری کنند. اگرچه بعضی از ترکیبات با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط هستند اما من ترجیح می‌دهم که در این موضوع بر اساس احتمال تحریک‌پذیری پوست و آلرژی‌ها با والدین صحبت کنم. ترکیبات مضر برای کودکان به ترتیب زیر هستند: **❖ روایح و ترکیبات معطر:** هر والدی

بسیاری از صابون‌ها چربی‌های طبیعی پوست را جدا می‌کنند و حفظ رطوبت را برای پوست کودکان دشوار می‌کنند. توصیه می‌شود با توجه به میزان خشکی پوست کودک، دنبال یک کرم یا پماد مرطوب‌کننده باشید و نه لوسیون. کودکانی که پوست حساسی دارند، نیازمند مرطوب‌کننده‌های حاوی سرامیدها هستند. بنابراین دنبال محصولاتی بگردید که بر اساس همین فرمولاسیون ساخته شده‌اند

دوست دارد که پوست کودک و لباس‌هایش بوی خوبی داشته باشد اما محصولات حاوی روایح و ترکیبات معطر با ابتلا به آلرژی‌ها، درماتیت، مشکلات تنفسی و عوارض جانبی دیگر مرتبط هستند. به علاوه، پوست کودکان خود به خود بوی خوبی دارد و نیازمند ترکیبات معطر نیست! بنابراین هنگام خرید محصولات شوینده، مرطوب‌کننده و ضد آفتاب برای کودکان حتماً گزینه‌های بدون رایحه را انتخاب کنید. **❖ پارابن‌ها:** پارابن‌ها به طرز فزاینده‌ای گسترده‌ای به‌عنوان ترکیبات نگهدارنده در شوینده‌های بدن، شامپوها، شوینده‌های صورت، دئودورانت‌ها و... به‌کار می‌روند اما این ترکیبات می‌توانند باعث تحریکات پوستی و آلرژی‌های مختلف در کودکان شوند.

❖ فرمالدهید: نگهدارنده‌های آزادکننده فرمالدهید (FRPs) در بعضی از محصولات برای پیشگیری از رشد باکتریایی استفاده می‌شوند. اما این ماده شیمیایی می‌تواند به آلرژی‌ها و تحریکات پوستی منتهی شود و حتی به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند. **❖ سدیم لوریل سولفات (SLS) و سدیم لوریت سولفات (SLES):** بعضی از گزارش‌ها نشان می‌دهند که بیش از ۹۰ درصد شامپوها و شوینده‌های بدن حاوی سولفات هستند. انواع سولفات می‌توانند چشم‌ها، پوست و ریه‌ها را تحریک کنند و گاهی اوقات هم تداخلاتی را با دیگر محصولات شیمیایی به‌وجود می‌آورند. **❖ رنگ‌های مصنوعی:** رنگ‌های مصنوعی که با درج عبارت FD&C یا D&C روی پرچسب

محصولات شناخته می‌شوند، از زغال‌سنگ یا مشتقات نفتی گرفته می‌شوند و می‌توانند باعث تحریکات پوستی در کودکان شوند. اتحادیه اروپا استفاده از این ترکیبات را ممنوع کرده است اما مردم دیگر کشورهای جهان هنوز هم باید مراقب باشند و از محصولات حاوی این ترکیبات استفاده نکنند. **❖ پروپیلن گلیکول:** این ماده معمولاً در مرطوب‌کننده‌ها و محصولات ضد آفتاب به‌کار می‌رود و نوعی از مشتقات الکل است که برای نرم‌سازی پوست کاربرد دارد. با این حال، گزارش‌های نشان داده‌اند که پروپیلن گلیکول باعث درماتیت و کپهر می‌شود، حتی اگر غلظت آن در یک محصول صرفاً ۲ درصد باشد.

❖ ضد آفتاب شیمیایی: ترکیبات شیمیایی خاصی که در ضد آفتاب‌های شیمیایی به‌کار می‌روند، پرتوهای فرابنفش خورشیدی را جذب می‌کنند اما روشن نیست که اگر این ترکیبات بیش از حد توسط بدن کودکان جذب شوند، واقعا چه اتفاقی می‌افتد. بنابراین ضد آفتاب انتخاب‌شده برای کودکان نباید حاوی این ترکیبات باشد: بنزوفنون، آووینزون، PABA، هوموسالت و متوکسی سینامات. ضد آفتاب‌های بر پایه زینک یا تیتانیوم گزینه‌های خوبی برای کودکان هستند.

تغییر در برنامه مراقبت از پوست همزمان با رشد و تکامل کودک

محصولاتی که مثلا در دوره نوزادی کاربرد دارند، همزمان با رشد و تکامل کودک باید جایگزین شوند. از یک سو پوست کودکان کم‌سن‌تر حساس‌تر از پوست کودکان بزرگ‌تر است و از دیگر سو پوست کودکان همزمان با رشد سنی می‌تواند در اثر تماس با ترکیبات تازه‌ای دچار تحریکات پوستی شود. بنابراین هم متخصصان پوست هم والدین باید به نشانه‌های تحریکات و بثورات پوستی در کودکان توجه داشته باشند. اگر همه عوامل تحریک‌کننده از برنامه مراقبت از پوست کودک حذف شوند ولی تحریکات پوستی همچنان به‌صورت منظم نمایان شوند، پزشکان متخصص باید به بررسی مشکلاتی مانند آلرژی‌ها یا حتی مشکلات پوستی جدی‌تر بپردازند. **منبع:** practicaldermatology

پیشگیری از خشکی و ترک خوردگی پوست لب‌ها در پاییز

خشکی پوست اولین ارمان فصل پاییز

ترجمه: ندا احمدلو

دمای هوا رو به کاهش است و رطوبت کمتری در هوا وجود دارد و همه ما می‌دانیم که چنین روندی چه معنایی دارد: لب‌ها شروع می‌کنند به خشک شدن، ترک خوردن و حتی خارش آزاردهنده. در حالی که حتماً می‌دانید ترک خوردگی لب‌ها چه حس آزاردهنده‌ای را به وجود می‌آورد اما احتمالاً به‌طور دقیق نمی‌دانید که چه علت‌هایی باعث این مشکل می‌شوند. خشکی و ترک خوردگی لب‌ها در پاییز علت‌های بسیاری دارد و البته کسانی که با عوامل محرک این مشکل آشنا باشند، با تغییرات کوچک اما اثرگذار در سبک زندگی خودشان می‌توانند دوباره لب‌های لطیف و سالمی داشته باشند. در ادامه با نظر متخصصان پوست درباره این مشکل پاییزی و راهکارهای مقابله با آن آشنا خواهید شد.

ترک خوردگی لب‌ها چیست و چگونه اتفاق می‌افتد؟

دکتر اروم ایلیاس، متخصص پوست در پنسیلوانیا می‌گوید که ترک خوردگی لب‌ها در اصطلاح تخصصی با عنوان «چیلیتیس» (cheilitis) شناخته می‌شود و عوامل محرک بسیاری می‌توانند در شکل‌گیری آن نقش داشته باشند. وقتی که در زندگی روزمره از ترک خوردگی لب‌ها صحبت می‌کنیم، عمدتاً منظورمان نوع خاصی از چیلیتیس با نام «چیلیتیس سیکا» است که در اثر خشکی بیش از حد لب‌ها به‌وجود می‌آید. به گفته دکتر یاشوا زایکین، متخصص پوست در نیویورک، پوست روی لب‌ها جزو حساس‌ترین قسمت‌های بدن است و بیشتر در معرض تماس با محیط بیرونی قرار می‌گیرد. پوست لب‌ها مانند پوست قسمت‌های مختلف بدن دارای غدد چربی قوی نیست، در حالی که دائم باید با عوامل زیست‌محیطی مانند لوازم آرایش، آب‌وهوای سرد و رطوبت دهان تماس داشته باشد. همه این عوامل می‌توانند سد دفاعی پوست را خشک کنند و در ادامه به شکل‌گیری تحریکات پوستی، التهاب و پوسته‌ریزی در پوست لب‌ها منتهی شوند.

علت‌های اصلی ترک خوردگی لب‌ها کدامند؟

همزمان با سردتر و خشک‌تر شدن شرایط آب‌وهوایی، پوست نازک لب‌ها نیز سریع‌تر از دیگر قسمت‌های بدن دچار خشکی می‌شود. به گفته دکتر ایلیاس، این روند می‌تواند کاری کند که لب‌ها ترک خورده، پوسته‌پوسته و حتی در بعضی از قسمت‌ها بدون پوست به نظر برسند که مورد آخری واقعا آزاردهنده و دردسرساز است اما همیشه شرایط

سال‌های متوالی دچار آسیب‌های خورشیدی زیادی شده‌اند، ابتلا به ترک خوردگی لب‌ها نیز اتفاق غیر عادی و غیر شایعی نیست. بعضی از این افراد در تمام طول سال با این مشکل مواجه هستند که در برخی موارد در تمام قسمت لب‌ها و در برخی دیگر در یک نکته خاص از لب‌ها به چشم می‌خورد. متأسفانه این وضعیت می‌تواند یکی از نشانه‌های تغییرات پیش‌سرطانی در لب‌ها باشد که «چیلیتیس آکتینیک» نامیده می‌شود. بنابراین بهتر است که برای بررسی بیشتر و دقیق‌تر این مشکل به متخصصان پوست مراجعه کنید. دکتر ایلیاس می‌گوید: «توجه به این نکته بسیار مهم است چون هر کسی که می‌خواهد بافت و ظاهر لب‌ها را بهتر کند، باید ابتدا مشکلات زمینه‌ای مانند آسیب‌های ناشی از تماس با نور خورشید را درمان کند». این روندهای درمانی مخصوص لب‌ها عمدتاً با کمک کرایوتراپی سرد مادرماتی (نوعی روش شیمی درمانی موضعی) یا فتودینامیک تری‌ای انجام می‌گیرند.

چگونه می‌توان از خشکی و ترک خوردگی لب‌ها جلوگیری کرد؟

در موارد خفیف و غیر حاد، پوست لب‌ها می‌تواند خودشان را به مرور زمان ترمیم کنند. با این حال در مواردی که مشکل شدید و حاد باشد، پوست لب‌ها به کمک‌های بیرونی نیاز دارند تا بتوانند سد دفاعی آسیب‌دیده خودشان را ترمیم و بازسازی کنند. یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از ترک خوردگی لب‌ها این است که آنها را در طول روز مرطوب نگه دارید تا در درجه اول از خشک‌شدگی آنها جلوگیری کرده باشید. بنابراین اگر لب‌های شما هم در فصل پاییز آسیب‌پذیر هستند، در طول روز باید به‌طور منظم از بalm لب حاوی

